Lucía Galán Bertrand

Cuentos de invierno de Lucía, mi pediatra

Ilustraciones de Núria Aparicio

timunmas

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Con estos cuentos, Lola y su hermano Toni le dan la bienvenida al frío...
Lola tiene bronquitis
¡Todos a caminar descalzos!
Mi amiga Alba tiene síndrome de Down
Carta sorpresa a los tres Reyes Magos
El pingüino Filipino
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la
lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

¡Hola! Soy Lola y aquí estoy de nuevo con mi hermano Toni y nuestra pediatra favorita, Lucía, para darle la bienvenida al invierno.

Me cuesta respirar y no paro de toser, y Lucía, mi pediatra, me explica que tengo bronquitis, pero que usando la trompeta mágica y tosiendo muy fuerte lograré expulsar los bichitos y los mocos que se encuentran en mis pulmones. Como estoy enferma, los abuelitos vienen a cuidarme, y Lucía y yo le explicamos a la Minina que no me voy a resfriar por andar descalza por casa porque… ¡los virus no entran por los pies! Cuando me recupero, mamá nos lleva a mi mejor amiga Alba, que tiene síndrome de Down, y a mí a clase de pintura, y allí aprenderemos sobre la diversidad y la tolerancia. Cuando vamos a entregar nuestras cartas para los Reyes Magos, lo hacemos junto con tres bolsas llenas de los juguetes que ya no usamos, la ropa que nos queda pequeña y comida fácil de conservar para ayudar a todos aquellos que lo necesiten. Nuestra generosidad les ha gustado tanto a los Reyes Magos, que nos recompensan… ¡con una nevada! Además, tendré un sueño en el que conoceré al pingüino Filipino y la importancia de los límites.

Lucía, mi pediatra, nos presenta cinco cuentos para compartir con nuestros peques para ayudarlos a entender mejor cómo funcionan su cuerpo y su mente durante el invierno… ¡y durante todo el año!

Lucía Galán Bertrand

Cuentos de invierno de Lucía, mi pediatra

Ilustraciones de Núria Aparicio

timunmas

Lucía, mi pediatra
Desde la experiencia de mi profesión
y la sensibilidad de mi maternidad
LA VIDA VA DE ESTO
LUCÍA GALÁN BERTRAND
EL GRAN LIBRO DE LUCÍA, MI PEDIATRA
LO MEJOR DE NUESTRAS VIDAS
ERES UNA MADRE MARAVILLOSA
EL VIAJE DE TU VIDA
La agenda de mi bebé
Cuentos de Lucía, mi pediatra
Cuentos de Lucía, mi pediatra 2

Con estos cuentos, Lola y su hermano Toni le dan la bienvenida al frío, a los guantes, a los abrigos y al invierno. Lola se despierta un día muy pachucha: le cuesta respirar y tiene mucha tos. Su pediatra, Lucía, le explica que tiene bronquitis, pero que con ayuda de la trompeta mágica y tosiendo muy fuerte expulsará todos los bichitos y mocos que la están molestando. Mientras se recupera, los abuelitos van a cuidarla y Lola y Lucía le explican a la abuela que no se va a resfriar por ir descalza por casa porque… ¡los virus no entran por los pies! Pero no os preocupéis, que Lola enseguida se pondrá bien e irá a clase de pintura con su mejor amiga, Alba, donde harán un autorretrato. Alba se presenta como una niña a la que le gusta hacer muchas cosas, que tiene síndrome de Down y que va a su propio ritmo. Por otro lado, Lola se dibuja a sí misma muy feliz y contenta porque está al lado de su amiga Alba, a la que quiere mucho, y por eso no le gusta que se rían de ella por ser diferente.

Como cada año, Lola y su familia irán al parque a entregar las cartas para los tres Reyes Magos, y esta vez las acompañarán de una gran dosis de generosidad, que se acaba contagiando a los otros niños, quienes deciden seguir su ejemplo. Los Reyes Magos están tan contentos y agradecidos que… ¡les regalan una nevada! Todos lo pasan en grande con una gran batalla de bolas de nieve. Por último, Lola sueña que va al Polo Sur con su prima y su hermano y, como no hacen caso de las advertencias de su tío, se pierden, pero el pingüino Filipino y su colonia los protegen del frío y los ayudan a reencontrarse con su familia.

¡No te pierdas las nuevas aventuras de Lola, Toni y tu pediatra favorita!

¡Empezamos!

Lucía Galán Bertrand

Lola tiene
bronquitis

—Lola tiene tos. —Toni irrumpió en la cocina mientras sus padres preparaban el desayuno.

—¡Cierto! Ya vino ayer del colegio con algo de fatiga y mala cara. Espero que no empeore —dijo Laura, su mamá.

—¡Lola! ¡A desayunar! —la llamó Pablo, su padre, mientras terminaba de cortar la fruta.

Cuando la niña entró por la puerta de la cocina, todos se quedaron mirándola fijamente. Lola tenía ojeras, estaba muy despeinada, tosía sin descanso y se le oían pitos al respirar.

—Pero, hija…, ¡si estás muy pachucha! —exclamó su madre mientras la cogía en brazos.

—¡Sí, mamá! Me cuesta respirar —comentó Lola muy

bajito.

—¡No se hable más! Laura, lleva a Toni al cole, yo acercaré a Lola a la pediatra —dispuso Pablo mientras buscaba las llaves del coche.

Padre e hija llegaron a la consulta de Lucía y pasaron los primeros.

—Ay, gracias por atendernos tan rápido. Es que mira cómo está la pequeña Lola. Dice que no puede respirar bien.

—Tranquilos. A ver, Lola, ven conmigo —dijo Lucía con dulzura.

La pediatra cogió a la pequeña en brazos, la subió a la camilla, le quitó la camiseta, le puso un aparatito en el dedo para medir su oxígeno y empezó a auscultarla.

—Respira tranquila, Lola. Todo va a salir bien —le aseguraba Lucía mientras escuchaba sus pulmones a través de su fonendoscopio.

—¡Pero si se le oyen los pitos desde aquí! —observó el padre preocupado al percibir el silbido de los pulmones de su hija.

—Tranquilo, Pablo. ¡Vaya, Lola! Parece que papá está un poco preocupado, ¿eh?

—Sí. Papá se preocupa con facilidad —dijo Lola alzando las cejas.

—Venga, fuera esas caras largas. ¡Vamos a tocar la trompeta! —dijo de pronto la pediatra al sacar un artilugio de su cajón.

—¿La trompeta? —preguntó Pablo mirando a Lucía con los ojos como platos.

«A esta mujer se le ha ido la chaveta», pensó el padre de Lola.

Lucía le guiñó un ojo a Pablo y dijo:

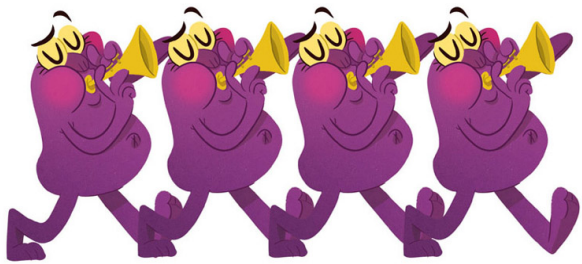
—Sí, la trompeta, *porón poró poreta*.

Lola se empezó a reír mientras tosía sin descanso. Le encantaba ir a ver a su pediatra. Siempre conseguía que soltara una carcajada.

—Mira, Lola, esto es como una trompeta. Te voy a poner la medicación aquí dentro, luego te voy a acercar la mascarilla a la boca y tú vas a respirar traaaaaanquilamente. ¿Vale? Mientras, yo voy a contar hasta diez.

Lucía agitó una medicina, la conectó a la trompeta transparente de plástico, acercó la trompeta a la cara a Lola y roció la medicina en el interior de la trompeta. Entonces, Lola empezó a respirar lentamente.

—Uno, dos, tres, cuatro —contaba Lucía. —Cinco, seis, siete —añadió Pablo.



—Ocho, nueve y diez —terminó la pediatra.

Al retirarle la trompeta medicinal, Lola ya se sentía mucho mejor.

—Vaya, parece que la trompeta, *porón poró poreta* ha funcionado. ¡Respiro mucho mejor! —comentó Lola, levantando los brazos en señal de victoria.

—Genial, pero ahora vas a esperar un ratito, ¿vale? Quiero explicarle a tu padre lo que tienes.

—Eh, eh, Lucía. Que yo también quiero saber por qué no podía respirar y por qué se me oían pitidos ahí dentro. ¿Qué pasa, que tenía trompetistas en los pulmones?

Lola ya se estaba imaginando a un montón de personas diminutas dentro de su pecho tocando la trompeta todas al mismo tiempo.

—Ja, ja, ja, ja —rio Lucía—. ¡Así me gusta! Pues mira, trompetistas no tienes, lo que sí tienes es una bronquitis. Una inflamación dentro de tus pulmones.

»Los virus han entrado por tu nariz y han bajado a tus pulmones. Allí se han pegado a las paredes, y tu propio

cuerpo ha empezado a fabricar un montón de moco para intentar atraparlos. Y ahora, como todo está ocupado por mocos y por bichitos, pues claro, casi no queda espacio para que el aire salga, y por eso se oyen esos silbidos. Al ponerte la trompeta mágica, ese aire que respiraste consiguió abrir tus pulmones mucho y por eso desaparecieron los silbidos y tú te sientes mucho mejor.

—Ah, y ¿cómo voy a sacar todos esos mocos y bichos de ahí? —preguntó Lola, imaginando una batalla campal dentro de su pechito.

—Pues con la medicina que te acabas de tomar, y tosiendo.

—¿Tosiendo? —preguntó la niña.

—Sí, y muy fuerte, así expulsas los bichos y los mocos. ¡Venga! ¡Tose con ganas!

—COF, COF, COF, COF —tosió Lola.

—Muy bien, ¿a que ahora te entra mejor el aire?

—Sí, es que esto de la trompeta, *porón poró poreta*, ¡es magia! —respondió ella.

Cuando llegaron a casa, Lola y su papá entraron en fila. Lola iba la primera, con su trompeta mágica en mano, y Pablo detrás, y ambos gritaban:

—Uno, dos, uno, dos, uno, dos…

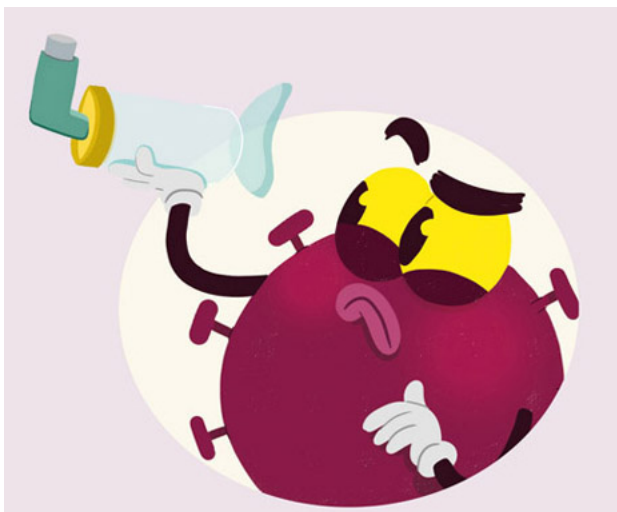
De pronto, Lola frenó en seco y, ante la mirada sorprendida de su madre y de su hermano, dijo:

—¡Firmes! ¡Atención! ¡Os presento a mi trompeta, *porón poró poreta*!

Esta bronquitis hay que curar
porque la tos no me deja disfrutar,
así que, si los pitos quieres eliminar,
mi trompeta has de usar.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Qué le ha pasado a Lola? ¿Por qué no podía respirar?
- ¿Has tenido tos alguna vez? ¿Y pitos dentro del pecho?
- ¿Cómo consiguió Lola volver a respirar mejor?
- ¿Por qué era importante que tosiera fuerte?



Mensajes para llevarse a casa

Las bronquitis agudas son afecciones muy frecuentes en la infancia. Consisten en una inflamación de la pared bronquial, motivo por el cual se genera moco y la luz por donde circula el aire se estrecha mucho, produciendo un sonido muy característico denominado sibilancias (lo que ellos llaman pitos), y los pacientes no pueden respirar con normalidad. Es por eso por lo que el tratamiento de elección en estos casos son los broncodilatadores, administrados siempre con una cámara especial. Es importante tranquilizar a los niños, explicarles qué está pasando y que, al usar correctamente la cámara inhaladora, mejorarán todos los síntomas. Recuerda que si tú mantienes la calma, tu hijo estará tranquilo y confiado. ¡Ánimo!

¡Todos
a caminar
descalzos!

Din, don.

La madre de Lola acudió a la puerta de casa y sonrió al ver quién era.

—¡Minina, Minina! ¡Estás aquí! —gritó Lola lanzándose a los brazos de su abuelita, a la que cariñosamente llamaba siempre Minina.

—Sí, corazón. Me ha dicho un pajarito que estás malita, así que como tus papás tienen que ir a trabajar, hemos venido el abuelo, *Nikki* y yo a cuidarte.

—¡Qué bien! Hola, abuelito. Hola, *Nikki* —dijo Lola acariciando al perrito, que la saludaba moviendo la cola—. ¡Podremos preparar un bizcocho de yogur de esos que tú haces y que me encantan!

La abuelita miró a la madre de Lola con sonrisa pícara.

—Bueeeno, un día es un día. Ya sabes que me gusta que meriendes fruta, pero hoy podéis hacer un rico bizcocho —concedió Laura, la madre de Lola.

—¡Sí, mami! Le pondremos rodajas de fruta por encima, no te preocupes —rio la pequeña mientras su abuelita la cogía en brazos.

—Mamá, gracias por venir a cuidar de Lola. Recuerda que en un ratito te llamará la pediatra para ver cómo está. Dile que ha pasado la noche muy bien y que ha mejorado mucho, ¿vale?

—Vale, hija, tranquila. ¡Los abuelitos nos quedamos al mando de la casa!

—¡Que empiece la fiesta! —exclamó Lola, saltando encima del sofá.

—Hija, por favor, que tienes que descansar —le dijo su padre—. Y acuérdate de que has de usar la trompeta, *porón poró poreta*.

—Sí, papi, tranquilo. Hala, idos a trabajar.

Los padres de Lola y su hermano Toni salieron de casa.

—Bueno, Minina, ¿qué hacemos? —preguntó Lola, subiéndose en sus rodillas.

—Pues lo primero de todo es calzarte. No quiero que te resfríes más aún.

—Pero, abuelita, por favor… ¡Que los virus no entran por los pies! —exclamó Lola.

—¿Cómo dices? —preguntó Minina extrañada.

—Pues que mi pediatra asegura que por caminar descalzo en casa uno no se pone malito. Que los virus se cogen cuando estás muy cerca de una persona que está tosiendo o estornudando, no a través de los pies.

—Uy, uy, uy, yo creo que eso no es así, Lola —insistió la abuela.

—Que sí, Minina, que te lo prometo —confirmó Lola—. Los bichitos no entran por los pies, sino por la nariz, y

también se quedan en nuestras manos al toser en ellas. Por eso hay que taparse la boca con el codo, y también por eso nos tenemos que lavar a menudo las manos, para que se vayan los virus.

Justo en ese momento sonó el teléfono móvil.

—Uy, una videollamada. ¿Esto cómo es? —dijo la abuelita, poniéndose nerviosa.

—Trae, hay que dar aquí —le indicó la niña.

Al apretar el botón verde, de pronto apareció en la pantalla Lucía, la pediatra de Lola.

—Buenos días por la mañana. Uy, qué bien acompañada te veo, Lola. ¿Estás con tu abuelita? —le preguntó la pediatra.

—Sí —respondió Lola sonriendo y mirando la pantalla —. Y con mi abuelito y con *Nikki* —añadió.

—Muy bien. Pues encantada de saludaros a todos. Yo había quedado con los padres de Lola en llamarlos hoy para ver cómo estaba la peque de su bronquitis.

—Hola, doctora —saludó la abuelita—. Pues la verdad es que yo acabo de llegar, pero no la he oído toser en todo este rato; se ha tomado las medicinas y se la ve muy contenta. Estaba ahora peleando con ella para que se pusiera las zapatillas.

—Lucía, Lucía, Lucía… —empezó a gritar Lola, cogiendo el teléfono—. ¿A que puedo caminar descalza? —le preguntó.

La pediatra se empezó a reír a carcajadas.

—Bueno, siempre que estés en casa, sí. Lo que no estaría bien es que fueses descalza por el Polo Norte. Ja, ja, ja, ja.

—Pero, doctora, ¿no se resfriará al no llevar zapatillas?

—preguntó la abuelita desconcertada.

La pediatra sonrió ampliamente y dijo:

—Lo cierto es que no. Estando la casa a una temperatura normal y agradable, no hay peligro. Y es que los virus… Venga, Lola, vamos a decirlo juntas a la de tres.

—Vale —dijo Lola entusiasmada

—Una, dos y tres: LOS VIRUS NO ENTRAN POR LOS PIES —gritaron las dos a la vez.

Lola empezó a reírse a carcajadas, tanto que hasta le entró un pequeño ataque de tos.

¡Qué bien se lo pasaba con su pediatra! ¡La de cosas que aprendía con ella!

Tras hablar un buen rato por videollamada, colgaron el teléfono.

—¿Ves, Minina? Te lo dije.

—Uy, sí, Lola, nunca te acostarás sin saber una cosa más. Bueno, al menos ponte unos calcetines para que no se te ensucien los pies, nos lavamos las manos y vamos a hacer el bizcocho de yogur más rico que hayas probado en tu vida. Tú me enseñas a mí cosas de virus, y yo a ti, recetas de cocina.

—¡Bien! ¡Bien! —exclamó Lola feliz, saltando en el sofá junto a *Nikki*, que se había sumado a la fiesta.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Te gusta caminar descalzo?
- ¿Por qué la abuelita no le dejaba a Lola caminar sin las zapatillas?
- ¿Por dónde entran los virus?
- ¿Recuerdas cómo debemos toser cuando estamos malitos?

Mensajes para llevarse a casa

En efecto, caminar descalzo no favorece que los niños contraigan resfriados ni infecciones respiratorias. Eso sí, por casa, no por la montaña a cero grados, je, je, je. Ese mínimo descenso de temperatura en sus pies no hace que «bajen las defensas», no. Comprendo que como padres nos puede poner algo nerviosos que estén descalzos, pero en realidad es lo más saludable para el desarrollo de la planta del pie de los niños más pequeños.

Eso sí, a los padres nos obliga a mantener el suelo de casa limpio, porque lo que no os puedo garantizar es que sus pies no terminen negros como el carbón. 😉

Mi amiga
Alba tiene
síndrome de
Down

—Hola, Laura, aquí te dejo a Alba; no te importa llevarla hoy a la clase de pintura, ¿verdad?

—No, claro que no, tranquila. Lola y Alba se lo pasan genial juntas. ¡Yo me encargo! No tengas prisa por volver, que luego me las llevaré a merendar.

—Gracias —contestó la mamá de Alba mientras le daba un beso a su hija.

—¡Bien! ¡Alba! ¡Vamos juntas a clase de pintura hoy! —celebraba Lola mientras ella y su amiga se abrazaban y daban saltitos.

Laura subió al coche a las dos niñas, les puso el cinturón de seguridad, encendió la radio y puso rumbo al taller de pintura mientras ellas cantaban animosamente.

Lola y Alba entraron por la puerta de clase con su bloc y sus materiales.

—¡Buenas tardes, chicas! —las saludó la profe.

Lola y Alba siempre se sentaban juntas. Se lo pasaban fenomenal, les gustaba la misma música, los mismos bailes y a las dos les apasionaba el arte.

—Hoy vais a hacer un… ¡autorretrato! —dijo la profesora.

—¿Y eso qué es? —preguntó Alba.

—Pues os tenéis que pintar a vosotros mismos. Además, quiero que le pongáis título a vuestro cuadro.

Lola y Alba se miraron y empezaron a reírse, emocionadas por este nuevo reto. Ambas tenían muchas cosas en común: les encantaba llevar coletas, tenían el pelo castaño y tenían la misma edad. Y además… ¡se lo pasaban genial juntas!

—¡Vamos a parecer hermanas! —comentó Lola

Cuando terminaron el cuadro, la profesora preguntó:

—¿Quién quiere salir primero?

Alba levantó el brazo, se dirigió hacia el frente de la clase y mostró su cuadro, orgullosa.

—¡Qué bonito, Alba! Y ahora dime, ¿cómo se titula?

Alba sonrió y respondió:

—Soy Alba y tengo síndrome de Down.

—¡Muy bien, cariño! Y ¿qué más nos puedes decir al respecto?

Todos los niños escuchaban atentos las explicaciones de su compañera.

—Mi nombre es Alba. Soy una niña como tú, a la que le gusta jugar y cantar y bailar y pintar. Tengo la cara redonda, las manitas más pequeñas y los ojos rasgados hacia arriba, así… —Y señaló sonriente ese rasgo peculiar de su cara—. Me encanta venir aquí y aprender muchas cosas nuevas, aunque yo, yo, yo… —dijo, mirando al suelo con timidez— aprendo un poco más despacio que tú. ¡Voy a mi ritmo! —dijo sonriendo, y esta vez con la mirada alta.

—Muy bien, Alba —la felicitó la profesora entusiasmada—. Me encanta tu frase final: «¡Voy a mi ritmo!».

Todos los niños se levantaron y empezaron a aplaudir la brillante exposición de Alba.

—¡Voy a mi ritmo! —coreaban todos a la vez—. ¡Voy a mi ritmo!

A continuación, salió Lola.

—Pues aquí está mi dibujo. —Y mostró su autorretrato sonriente y feliz junto a su amiga Alba.

—Vaya, vaya, Lola, has hecho un autorretrato y además… ¡un retrato de Alba!

—¡Sí! —dijo ella orgullosa, mostrando las dos caritas, la suya y la de su amiga.

—¡Muy bien! Y ¿cómo se titula tu cuadro?

Lola lo tenía claro, alzó el lienzo y en voz alta dijo:

—Tengo la mejor amiga del mundo mundial.

—Estupendo, Lola. Y ¿qué nos puedes decir de tu cuadro? —preguntó la profesora.

—Esta soy yo: con gafas, con coletas y muy contenta, porque estoy al lado de mi amiga. Ella tiene síndrome de Down. Nació así. Y la quiero. Alba es divertida y cariñosa, pinta fenomenal, me lo paso muy bien con ella y… va a su ritmo —dijo Lola—. Además, no me gusta que nadie se ría de ella por ser diferente. Te quiero, Alba.

Ambas amigas se fundieron en un abrazo mientras todos los niños de la clase aplaudían felices.

—Muy bien, Lola. Nos has enseñado a todos el valor de la empatía, de ponerte en el lugar de los demás y sentir lo que ellos sienten. No te gusta que nadie se ría de Alba, ¿verdad?

—Así es. Porque todos somos diferentes. Mi hermano Toni es autista y también es diferente a mí. Y como dicen mis papás: son las diferencias las que nos convierten en seres extraordinarios.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Quién es Alba?
- ¿En qué se parecen Alba y Lola? Y ¿qué hace diferente a Alba?
- ¿Quién es tu mejor amigo?
- ¿Qué harías si ves que alguien se está riendo de un niño diferente a los demás?

Mensajes para llevarse a casa

La única manera de vivir en un mundo basado en la tolerancia, en el respeto y en la diversidad es educando a nuestros niños desde que son pequeños en esos mismos valores; ellos no suelen ver las diferencias, en cambio, son unos apasionados de todo aquello que nos une como seres humanos. Este es el maravilloso poder que tiene la empatía en ellos.

Un niño al que se respeta aprende a respetar. Un niño al que se escucha aprende a escuchar, y un niño al que se educa en la tolerancia aprende a ser tolerante.

Todos los niños, sin distinción, merecen ser felices.

Carta sorpresa a los tres Reyes Magos

—Vamos, vamos, que hoy hacemos limpieza de juguetes —dijo Pablo, el padre Lola, al levantar las persianas de las habitaciones de los niños.

—Pero, ¡papá! —protestó Lola entre bostezos.

—Hija, ya tienes escrita la carta a los Reyes Magos, ¿verdad? Pues esta tarde vamos a entregarla al Paje Real. Ahora dime, cuando nos pregunte qué cosas buenas hemos hecho por los demás, ¿qué le vamos a contar? ¿No te parece una idea genial coger todos los juguetes con los que ya no jugáis y donarlos a los niños que no tienen?

—Pues la verdad es que sí, igual que hacemos con la ropa que nos queda pequeña… —reflexionó Lola.

—¡Exacto! —dijo su papá—. ¡Y con el banco de alimentos!

—¿Eso qué es? —preguntó Lola.

—Cuando las familias no tienen suficiente comida, van a unos lugares donde pueden cogerla gratis, y así se les ayuda a seguir adelante —dijo Toni, que parecía que no escuchaba, pero estaba atento a todo.

—¡Venga, chachi, papi! Pues voy a meter en una bolsa

estos tres juguetes, este abrigo que ya no me sirve y… los paquetes de lentejas que hay en la cocina.

—¿Las lentejas? ¿Será porque no te gustan demasiado, pillina? —preguntó su madre, asomándose por la puerta.

—Lentejas, arroz y macarrones: alimentos que no se estropeen —aclaró Toni.

—¡Muy bien, hijo! Pues venga, manos a la obra.

La familia de Lola y Toni dedicaron esa mañana de domingo a llenar tres bolsas grandes: una de comida, otra de juguetes y otra de ropa que ya no les servía.

Aquello parecía una fiesta, todos estaban entusiasmados con la idea de poder ayudar a los demás.

Cuando lo tenían todo listo, cargaron el maletero con todas las bolsas y se fueron al parque, en busca del Paje

Real, para darle todo lo que habían recolectado.

—Venga, id bajando vosotros para poneros a la cola mientras busco aparcamiento —dijo Pablo.

Los niños bajaron del coche junto a su madre. Ese día hacía un frío tremendo, por eso iban muy bien abrigados.

—Pobrecitos los niños que no tiene ropa de abrigo, ¿verdad, mamá? Menos mal que hemos metido todos los anoraks del año pasado. Seguro que les servirán para mucho, ¿no crees?

—Claro que sí, hija. Es muy bonito poder ayudar a los demás…

Lola y Toni esperaban impacientes en la fila donde todos los niños aguardaban con la carta de los Reyes Magos en la mano, esperando entusiasmados para dársela al Paje Real.

Cuando por fin le tocó el turno a Lola, el Paje Real la tomó en brazos, la sentó sobre sus rodillas y le dijo:

—Y bien, cielo, ¿me dejas tu carta y la leemos juntos?

Lola le entregó la carta. Él la abrió despacito y cuál no fue su sorpresa al leer lo siguiente:

El paje, sorprendido, miró a Lola, y luego a su mamá, y dijo:

—Pero…, pero… ¿qué es lo que quieres entregarles a todos esos niños del mundo?

Lola levantó la vista en busca de su papá, que se retrasaba con las bolsas.

—Eh, bueno, mi hermano Toni y yo hemos llenado tres sacos de cosas importantes: uno de alimentos, otro de juguetes y otro de ropa.

—Pero ¡eso es maravilloso, pequeña! —dijo el Paje Real mientras el resto de los niños se agolpaban alrededor de Lola y Toni—. ¿Y dónde están esas bolsas?

Lola se estaba empezando a poner nerviosa; ahora que lo había dicho, no podía fallar.

—¿Dónde se habrá metido papá, recórcholis? —se preguntaba Lola.

De pronto, se empezó a oír el claxon de un coche:

—Piii, piii, piii, piii. ¡Abran paso! ¡Abran paso! —Se oía a su padre decir a través de las ventanillas bajadas.

Todo el mundo se apartó y el coche pudo aparcar justo a los pies del Paje Real.

—¡Papi! ¡Estás aquí! —gritó Lola feliz.

—¡Pues claro que estoy aquí! Señor Paje Real —dijo Pablo, haciendo una reverencia—, ruego que le entregue a sus majestades los Reyes Magos de Oriente esta valiosa mercancía.

Y empezó a descargar las bolsas ante la mirada atónita

de todos los niños y sus familias, que aplaudían entusiasmados.

—¡Bravo, bravo, bravo! —gritaban todos.

—Mamá, mañana venimos nosotros con bolsas, ¿vale? —dijo Sofía, una niña que estaba en la fila.

—¡Sí, papi, y nosotros también! —dijo Jonás, otro de los asistentes.

—¡Sí, y nosotros!

—¡Y nosotros!

—¡Nosotros también!

La generosidad de Lola y Toni había contagiado a todo el parque. Y cuando estaban saltando y abrazándose felices, de pronto empezó a nevar.

—Oooooh. ¡Está nevando! —observó el Paje Real—. ¿Sabéis lo que significa eso? —les preguntó a todos—. Que los Reyes Magos han visto vuestra generosidad y os dan las gracias con esta nieve maravillosa. ¡Vamos! ¡Guerra de bolas!

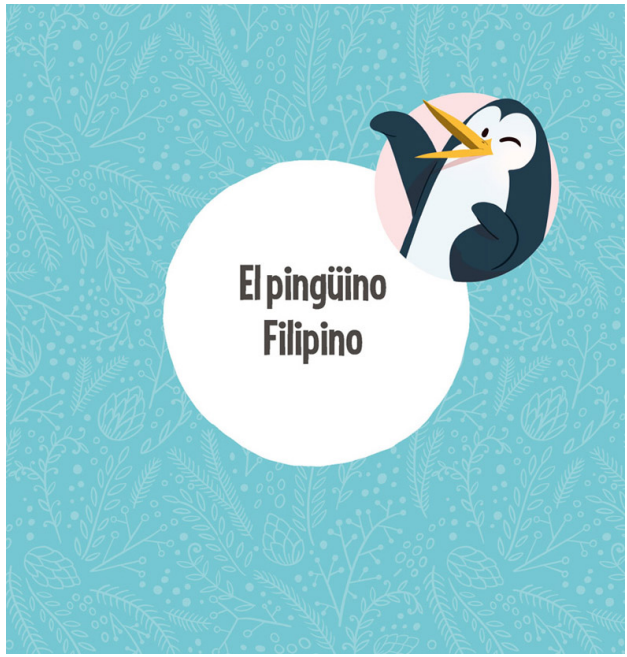
Y así empezaron todos a jugar y cantar, a hacer muñecos y a tirarse bolas de nieve mientras los ayudantes de los pajes guardaban todas las bolsas para enviarlas a quien más las necesitaba.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Qué les vas a pedir a los Reyes Magos?
- ¿Qué crees que podemos hacer con todos los juguetes con los que ya no juegas?
- ¿Y con la ropa que ya no te sirve?
- ¿Qué cosas buenas has hecho este año?

Mensajes para llevarse a casa

La Navidad es una época maravillosa para educar en generosidad, en humanidad y en compasión; y no porque no haya que hacerlo durante el resto del año, sino porque estaréis de acuerdo conmigo en que nuestros niños, en ocasiones, tienen demasiados juguetes, con los que a veces ni juegan. ¿Qué os parece si institucionalizamos las campañas de donación cada Navidad para que los niños empiecen a sentir que forman parte de una comunidad a la que podemos y debemos ayudar?


El pingüino
Filipino

—¿Me puedo subir a vuestra cama? —preguntó Lola al entrar en la habitación de sus papás.

—Claro que sí. Anda, ven acá —dijo su padre, haciéndole un hueco entre los dos.

—Ay, qué sueño he tenido esta noche —exclamó Lola.

—¿Qué has soñado, amor? —le preguntó su mamá con curiosidad.

—Pues soñé que nos íbamos de viaje a la Antártida con el tío José y la prima Raquel.

—¡Qué divertido, cariño! —dijo Pablo.

—No; uf, papá, que pasó una cosa… Te cuento, te cuento.

Lola se sentó en la cama y empezó su relato.

Estaban en un lugar increíble, lleno de hielo y de pequeños lagos. Iban en trineo llevado por unos perros preciosos con ojos azules.

—¡Huskies siberianos! —dijo Laura.

—¡Sí, mami! ¡Esos! —respondió Lola.

Ella estaba en un trineo con la primita Raquel y con Toni. El tío José iba en otro, y los padres de Lola y Toni, en otro. Lo estaban pasando genial. Los perros casi volaban. El trineo de los niños iba el primero. ¡Qué bonito era todo! ¡Tanta nieve y tantos lagos a su alrededor! Parecía un cuento. A lo lejos, los niños oían al tío José decir: «¡No corráis! ¡No vayáis tan rápido, que os vais a perder!».

—Y, sin darnos cuenta, nos perdimos —admitió Lola con cara de tristeza.

No muy lejos de donde estaban los tres niños, había una comunidad de pingüinos que vivían felices.

—¡Filipino, Filipino, hay unos niños que vienen en trineo y parecen perdidos! —dijo un ejemplar pequeñito al pingüino más grande de toda la colonia.

—¡Ay! Vamos a ayudarles. Sus pequeños cuerpos no están hechos para este frío polar —exclamó Filipino.

Y enseguida los quinientos animales que formaban esa gran familia salieron en busca de los tres niños.

—Ay, que nos hemos perdido… —sollozaba Raquel.

—Tranquila, primita, vamos a esperar aquí, que seguro que nos encuentran —dijo Lola, que había empezado a tiritar.

—Lola, estás temblando —comentó Toni al ver a su hermana—. ¿Sabes por qué? Porque hace mucho frío y tu cuerpo necesita entrar en calor —les explicó, dado que le apasionaba todo lo que tuviera que ver con el cuerpo humano—. ¡Tengo una idea! Vamos a juntarnos mucho los tres, así es más difícil que se escape el calor.

—Pero ¿cómo sabes tú eso, Toni? —preguntó Raquel.

—Vamos a hacerle caso —aconsejó Lola—, que mi hermano es muy listo.

Los tres primitos se juntaron y se abrazaron. De pronto, vieron algo venir a lo lejos.

—¡Hala! Mirad… ¡Vienen cientos de pingüinos hacia nosotros! —gritó Raquel, señalando a lo lejos.

—Sí. Es verdad. Pero no os preocupéis. Los pingüinos son muy buenos —aseguró Toni sonriente.

Antes de llegar al lugar donde estaban los niños, el pingüino Filipino dio una orden a todos los demás:

—Ahora nos vamos a acercar despacito para que no se asusten, y los vamos a rodear para que entren en calor, como hacemos nosotros, que siempre vamos juntos para no tener tanto frío.

Los animalitos se acercaron despacio y rodearon a los tres niños con mucha delicadeza.

—¡Nos están protegiendo! —dijo Lola entusiasmada.

—¡Sí! ¡Qué buenos son! —comentó Raquel.

Cuando parecía que poco a poco dejaban de tiritar, de pronto, a lo lejos, se oyó la voz del tío José:

—¡Raquel, Lola, Toni! ¿Dónde estáis!

—¡Ay, es mi papá, nos está buscando! Por favor, pingüinos, ayudadnos a que nos oiga —pidió Raquel, dirigiéndose al más grandote de todos.

El pingüino Filipino asintió con la cabeza y dio una señal con las aletas a todos sus amigos.

—Vamos, compañeros, nos toca cantar con todas nuestras fuerzas.

Y, por arte de magia, aquellos quinientos pingüinos empezaron a dar unos gritos muy agudos mientras seguían abrigando a los niños.

Estos, asombrados por todo aquel ruido, se unieron a los cánticos:

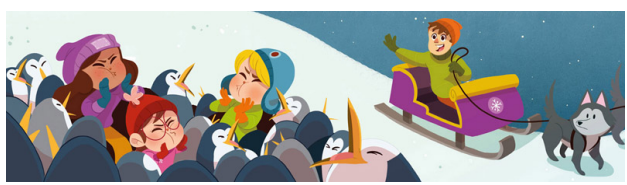
—¡Estamos aquí! ¡Estamos aquí! —gritaban dando saltitos.

El tío José dio un giro con su trineo al oír las voces de los niños y los cánticos de los pingüinos y puso rumbo hacia ellos.

Cuando ya estaba muy cerca, las aves abrieron el círculo que rodeaba a los niños y dejaron paso al trineo de José.

—¡Papá! —gritó Raquel, abalanzándose sobre su padre.

—¡Tío! ¡Nos has salvado! —exclamó Lola.



Toni se separó un poco del grupo, hizo una reverencia al pingüino Filipino y dijo:

—El tío José nos ha salvado, pero también… nuestros amigos los pingüinos.

—¡Bravo, pingüinos! ¡Bravo! —celebró Lola, saltando mientras los abrazaba a todos.

El pingüino Filipino sonrió, le devolvió la reverencia a Toni y chocó su aleta con la mano del niño.

—¡Trabajo en equipo! —dijo Filipino, guiñando un ojo.

Lola terminó de contar su sueño ante la mirada curiosa de sus papás.

—Vaya, Lola, menuda aventura. Y ¿qué has aprendido de ese sueño tan chulo junto al pingüino Filipino? —le preguntó su mamá.

—Pues que si nos abrazamos, dejamos de tener frío —respondió la niña.

—¡Muy bien! —la felicitó su papá—. Y ¿qué más? ¿Por

qué os perdisteis?

Lola desvió la mirada, esbozó una sonrisa pícara y dijo:

—Por no hacer caso al tío José.

—¡Efectivamente! —exclamó Laura—. Así que ya lo sabes: cuando vayamos al Polo Sur, debes hacernos caso.

Lola abrió los ojos muy grandes y dijo:

—¿Vamos a ir al Polo Sur a conocer a los pingüinos?

Los padres de Lola rompieron a reír.

—Quién sabe, hija, quién sabe… —contestó Pablo—. Por cierto, tengo un poquito de frío, tápame con la manta.

—Tengo una solución mejor —dijo Lola, y se abalanzó sobre su padre—. ¡Guerra de cosquillas!

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Qué hace nuestro cuerpo cuando tenemos mucho frío?
- ¿Qué hicieron los pingüinos para que no pasasen frío los niños?
- ¿Sabes por qué los pingüinos siempre van todos juntos?
- ¿Qué consecuencias tuvo que Lola, Toni y Raquel se alejaran de sus papás?

Mensajes para llevarse a casa

Como siempre digo en mis libros, **los niños son niños y hacen cosas de niños**, por eso es tan importante mantener una vigilancia estrecha cuando están en un entorno desconocido para ellos, donde todo les puede llamar la atención, fruto de la emoción. Los niños necesitan normas y límites, que no han de ser muy numerosos, pero sí claros y concisos. Según nos dice la neurociencia, estos han de establecerse antes de los seis años. No desesperes, no es fácil, y hay que repetir las cosas muchas veces para que ellos poco a poco lo vayan asimilando, pero os garantizo que cuando hacemos las cosas bien, el «pico y pala» funciona. Llegará un día en el que ya no serán niños, echarás la vista atrás y dirás: «¡Lo logramos!». ¡A por ello!

Cuentos de invierno de Lucía, mi pediatra
Lucía Galán Bertrand

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970 / 932720447

© del texto: Lucía Galán Bertrand, 2022
© de las ilustraciones: Núria Aparicio, 2022
Editado por Editorial Planeta, S. A.
© Editorial Planeta, S. A., 2022
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2022

ISBN: 978-84-08-26628-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!